

amor & sexo Inc



edición
01



Feminidad



A

ntes que nada, quiero que sepas que esta revista se ha hecho con todo el esfuerzo para ti, porque queremos que tomes las mejores decisiones ahora que eres joven ya que éstas son las que tendrán las consecuencias más intensas a lo largo de tu vida para bien o mal.

Desafortunadamente para los jóvenes de esta generación, tanta información los confunde y es fácil equivocarse, además las personas somos más inmaduras y rebeldes durante la etapa que estás viviendo, no por maldad sino simplemente porque estás creciendo y tienes deseos de libertad, de ser tú quien decida, conocer el mundo, definir tu estilo y personalidad para dejar huella en los demás, en fin, es parte del proceso para madurar; primero tuviste que estar verde o inmadura.

Los errores pueden convertirse en experiencias que te transforman y perfeccionan, sin duda aprenderás, pero mediante un proceso doloroso.

Es por ello que sacamos esta revista, para que tu proceso de maduración no tenga que pasar por todo eso —sin duda te equivocarás— pero queremos que no falles en las decisiones fuertes que pueden marcarte para siempre, aunque claro eso depende de ti.

Esperamos que la información sea útil para cuidarte, que aprendas a proteger tu corazón y entender que amar no es que te muevan el piso, amar es que te centren; no es tener sexo y obtener placer sino renunciar, entregarse y sacrificarse por el otro. Para amar a los demás primero tengo que amarme y respetarme, ser bonita no es estar súper flaca y a la moda, es una vocación de generosidad y de entrega a los demás... amar es ensanchar el corazón.

¡Disfrútala!



Marcela Palos García
Directora editorial



01 + Moda y modestia



02 + ¿Qué hacer y qué no en una cita?



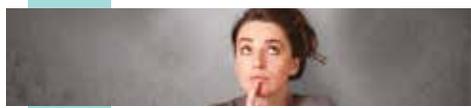
03 + ¿Tus papás no te escuchan?



04 + *Sexting*: motivos y consecuencias



05 + ¿Habrá condones para el alma?



07 + ¿Cómo prevenir y enfrentar problemas relacionados con la afectividad y sexualidad?

Editorial

Proyecto apoyado por la Fundación del Empresariado Chihuahuense A.C. - FECHAC- Consejo Local Delicias



Dirección editorial



Consultoría, comunicación 6 rp
Av. San Felipe No. 5
Chihuahua, Chih., México
Tel. (614) 413 9779
www.roodcomunicacion.com

Moda & MODESTIA

María Alejandra Casanova Zapata
Zacatecas, México

“¿QUÉ ME PONGO?”

Todas sabemos que en más de una ocasión nos hemos hecho esta pregunta y vaya que a veces es difícil tener respuesta, más porque hoy en día vivimos envueltas en una sociedad demandante de estereotipos de belleza donde nos aturden con una voz que dice “¡Tu cuerpo es hermoso, muéstralo!”. Podremos pensar “Cierto... ¿por qué no?”, es aquí donde quiero invitarlas a reflexionar sobre la femineidad ¡sí, esa hermosa esencia en cada mujer que nos llama a vivir para ser felices y plenas!

Quisiera compartirles que a mí me encanta la forma en que lo expresan Jason Evert y Cristalyna Evert, autores de varios textos sobre teología del cuerpo, es en ellos en quienes me apoyo para hablarles del tema.

Hay que tener claro que la modestia es una virtud, una cualidad que todas podemos y debemos vivir para amar y ser amadas de verdad, nos ayuda a moderar y a templar nuestro modo de actuar y de hablar, es la mejor herramienta para brillar como el diamante que eres.

De hecho, la modestia no es enemiga de la moda, es un engaño creer que es anticuada y nada compatible con la ropa bonita ¡claro que no es así! Pueden ser súper aliadas, podemos vernos y sentirnos bien sin necesidad de caer en el estereotipo de mostrar nuestro cuerpo.

Las mujeres tenemos una magia que nos permite lograr que un hombre sea un caballero o un des-cortés.

Si queremos atraer a un chico para que nos aprecie por nuestra forma de ser, será más favorable si no lo distraemos con alguna prenda provocativa.

Yo sé que podemos pensar “No tengo la culpa de la imaginación de los chicos”, pero ante esto debemos atraer la siguiente pregunta: “¿Qué es lo que realmente quiero cuando me visto?”.

Obviamente todas queremos vernos bonitas e incluso atraer las miradas o la atención de alguien, tú sabes contestarte si es más emocionante ser amada verdaderamente por un hombre o tener boquiabierto a muchos. Con lo que logremos conquistar a un chico será la razón por la que se quedará con nosotras, si lo he ganado por mi cuerpo es por mi cuerpo que se queda, hasta que se aburra o me pierda el respeto.

Hay más fascinación por lo que no se ve, la pureza es hermosa y si no aspiramos a más nunca tendremos más. Date la oportunidad de sorprenderte al descubrir que son capaces de hacer los chicos cuando una chica tiene la suficiente consistencia para ser tratada con dignidad, ellos notan la diferencia y saben que deben tratarte como una dama, porque lo eres y eres valiosa.

La forma de vestir es un signo de nuestro interior, con lo que usamos le estamos diciendo al mundo que no necesitamos exponernos visualmente para atraer la mirada de un chico, porque es mejor atraer corazones.

Llegó ese día en el cual el chico que te gusta te invita a salir. Las emociones comienzan a fluir y tu deseo de dar la mejor impresión te hacen un rollo en la cabeza. Tranquila, no hay porque hacerse tantas ideas, es sólo una oportunidad para conocer a alguien nuevo, quien probablemente —y el tiempo lo dirá— llegará a ser importante para ti.

Pero ¿qué hacer y qué no en una cita? Es la pregunta que rondará tu cabeza una vez que te inviten a salir. No te preocupes, te ofrecemos los tres puntos imprescindibles de una primera cita que te ayudarán a lograr que ese gran día sea inolvidable.

Sé tu misma

Lo más importante es que seas tú misma. No es necesario que te inventes un personaje sólo para caerle bien al chico de tus sueños. Si quieres generar un impacto positivo, sé como eres, la mentira nunca te llevará a ninguna parte. Si eres transparente y reflejas honestidad, seguro harás que el chico se lleve la mejor impresión de ti.

El propósito es conocerse, no ir a la cama

Las citas, la primera y las que tengas posteriormente, son para conocer a la otra persona: sus gustos, sus aficiones, lo que piensa de la vida, entre otras cosas. Si realmente le interesas y te valora no te llevará a la cama. Tu cuerpo es el más preciado tesoro que posees y las relaciones sexuales sólo están reservadas para el matrimonio, así que si el chico te insinúa ir a la cama dí ¡no!, da media vuelta y sal de ahí. No sea que te arrepientas luego de haber tomado una mala decisión.

Sonia María Trujillo García
Bogotá, Colombia

¿Qué hacer y qué no en una cita?

Sé modesta al vestir y lleva contigo una sonrisa

La manera como te vistas también dirá mucho de ti, es siempre preferible que un chico te vea bonita y no sexy. Si llevas contigo una sonrisa e impactas con una mirada dulce le vas a gustar al chico correcto por tu autenticidad, no por la cantidad de piel que muestres.



Juan Pablo Alba Avilez
Aguascalientes, México

¿Tus papas no te escuchan?

Hace tiempo platicaba con mi amiga María (estudiante de preparatoria) y me sorprendió saber que estaba enojada con sus papás, porque ellos no la escuchaban cuando les hablaba de cambiarse de escuela tras haber perdido a sus amigas y sentirse en un ambiente incómodo.

Le pregunté qué había hecho para explicarles la situación, me respondió que había intentado platicar con su papá, quien la evadía y, cuando la oía, terminaba por decir finalmente que no.



¿Cómo resuelvo mi situación?

Si tus papás no te escuchan, busca sacarlos de su ambiente cotidiano, invítalos fuera de casa, lejos de distractores que impiden la comunicación, prepara con tiempo aquello que vas a decir y explícales por qué es importante para ti.

¿Qué pasó con María?, invitó a su papá a tomarse un café, pusieron en silencio sus celulares y platicaron del tema. Su papá dijo que vería la forma de cambiarla de escuela siempre y cuando ella subiera sus calificaciones.

ESCUELA PARA PADRES

"Fortalecemos la tarea educativa de los padres y formadores para construir familias fuertes"

NOSOTROS TE AYUDAMOS

onéami
Escuela para Padres

Tel. 01(639)474.23.94 www.oneamidelicias.org

Sexting:

MOTIVOS

Y CONSECUENCIAS

Liliana Armendáriz Granados
Chihuahua, México

Sexting es un término en inglés que une las palabras *sexy* y *texting*, refiere a la creación y difusión de mensajes con contenido sexual explícito a través de diversos medios digitales, como el celular o las redes sociales; entre otros. Esta práctica afecta a adultos y en especial a adolescentes, quienes al tener poca experiencia o conciencia de sus efectos difunden imágenes sexuales de ellos mismos. Las razones son muchas, desde coqueteo o popularidad, hasta presión y chantaje.

¿Y qué tiene de malo?

La peor agravante es la pérdida de la privacidad, ya que en cuanto se le da click a "enviar" esa imagen o video queda fuera del control del chico o chica que lo ha enviado. No es posible saber si el receptor, por venganza, popularidad o diversión difundirá a más personas el contenido, haciéndolo viral. Adicional, existen sitios *web* que se dedican a la promoción sexual de menores y pornografía infantil, cuyos clientes asiduos son pederastas, que en el peor caso podrían buscar al chico o chica y poner en peligro su integridad. La posesión de terceros de estos contenidos también puede provocar *cyberbullying*, *grooming*, trata de personas y diferentes chantajes sexuales.

Una vez en la red, ahí se queda

Los hackers lo saben, todo en la red deja rastro, no hay forma de retirarlo sin ayuda experta. Nadie es inmune a un robo de celular o a la invasión de un malware que robe información y la difunda.

Si tú te encuentras en alguna situación similar, no estás solo, confía el problema a un adulto responsable que te ayude a encontrar la ayuda correcta. En Chihuahua se han dado pasos para castigar a quienes transmitan información de este tipo.

Como padres y/o maestros, lo ideal es orientar al menor que practica sexting o que lo difunde, explicándole las consecuencias graves que de esto pueden resultarle. La comunicación informada y oportuna con los jóvenes "*nativos digitales*" puede evitar que se convierta en un problema mayor.

Lo mejor es prevenir, no lo practiques si alguien te está presionando para que lo hagas recurre a un adulto. Si recibes, no difundas y bórralo. Así cuidas tu integridad y la de tus compañeros.

Para mayor información:

Policía Cibernética en Chihuahua: http://fiscalia.chihuahua.gob.mx/intro/?page_id=494



La solución propuesta por las autoridades sanitarias de todo el mundo para evitar tanto los *"embarazos no planeados"* como el SIDA y las enfermedades de transmisión sexual es la distribución de condones para tener *"sexo seguro"*. Pero entonces ¿el sexo es peligroso?, ¿por qué lo tengo que hacer seguro?, ¿por qué si las relaciones sexuales fuera del matrimonio no son seguras y causan tantos problemas se promueve que los jóvenes tengan sexo con condón?

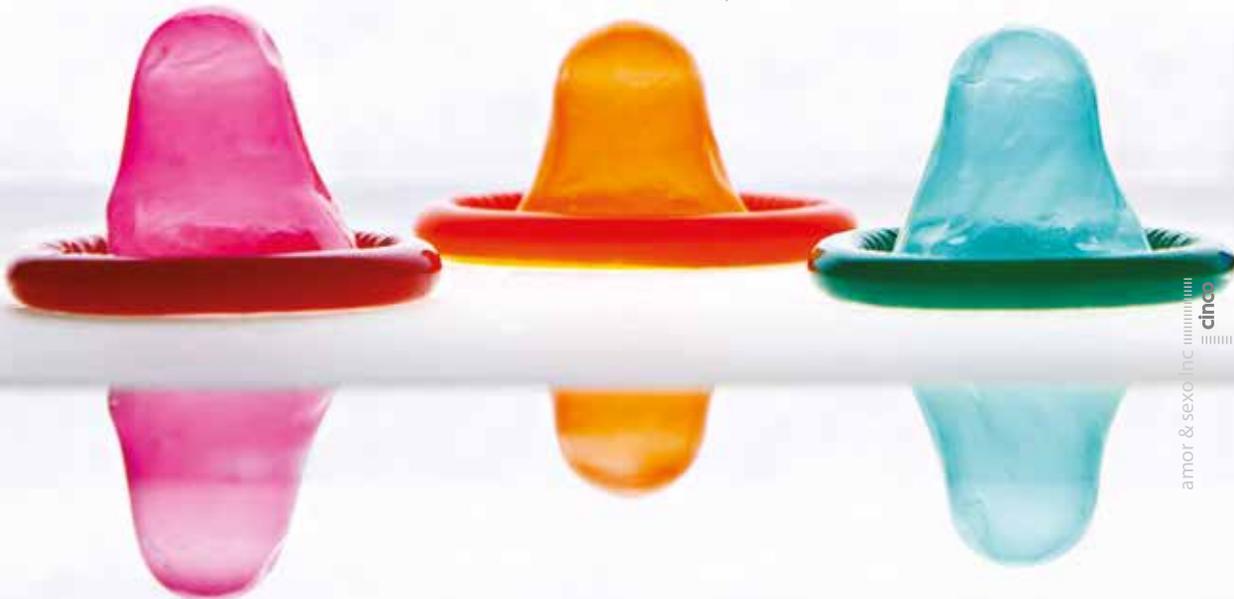
Resulta extraño que a sabiendas de que el cáncer es provocado por fumar esté prohibido fumar en lugares públicos, incluso en espacios abiertos y que en las cajetillas diga abiertamente lo peligroso que es, mientras que sabiendo que la causa de las infecciones de transmisión sexual y embarazos en adolescentes es tener sexo fuera del matrimonio se promueve en vez de evitarse ¿esto es muy raro no?

Sabías que la venta de condones es un gran negocio millonario por cierto, y que los gobiernos les pagan a las farmacéuticas cantidades exageradas por condones y anticonceptivos; incluso hay empresas de condones que fabrican preservativos pequeños para niños menores de 12 años.

¿Por qué reparten condones gratis en las escuelas y nos dicen que los usemos?, ¿por qué nos tratan a jóvenes y adolescentes como si fuéramos animales incapaces de controlarnos?, ¿por qué no nos tratan como personas que tenemos voluntad, criterio y principios?, ¿por qué quieren manipularnos con el sexo? Porque es un negocio, que utiliza lo más sagrado del ser humano: su sexualidad, para comerciar con ella, deformarla y así destruir a la persona.

¿Habrá condones para el alma?

Marcela Palos García
Chihuahua, México



¿Cuántas
madres solteras
conoces por las
razones antes
mencionadas?

El fomento al uso de condón no disminuye, ni las enfermedades de transmisión sexual, ni los embarazos en adolescentes ¿sabías que antes de 1950 había sólo 2 enfermedades de transmisión sexual y que actualmente hay más de 30? Ante muchas de estas no nos protege el condón, porque no se transmiten por fluidos sino por contacto piel con piel, como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes genital, el papiloma humano y el linfogranuloma venéreo. Dentro de las enfermedades de transmisión sexual nunca nadie habla de la depresión, del vacío que te deja estar con una persona que te bota después de obtener lo que quiere, porque esta visión "moderna" de la sexualidad toma a las personas como si fueran objetos, pero ¿qué pasa con el espíritu?, ¿el condón te va a proteger de la soledad, del abandono o del maltrato?

El preservativo y todas las campañas serían imposibles si no imponen 4 ideas incorrectas en los chicos rompiendo 4 virtudes:

Ideas incorrectas

Virtudes rotas

1.- Tus actos no tienen consecuencias.

RESPONSABILIDAD

2.- No tiene autodominio.

AUTODOMINIO

3.- Hay mujeres que viven para ser usadas.

RESPECTO

4.- El condón es super seguro, te protege de todo.

CONFIANZA

La sexualidad humana pierde su maravillosa trascendencia y se convierte en un acto instintivo, erótico y nada más. Sintiendo a las mujeres como si fueran un juego, como si fuera tomar juntos una taza de café.

La verdad es que el hombre pierde el control y la mujer no pasa de ser un objeto sexual, cosa que paradójicamente tratan de rechazar las feministas que promueven el libertinaje sexual.

Somos cuerpo y alma. Si los condones protegieran al primero, cosa que no sucede, ¿cómo protegemos nuestro espíritu?, ¿habrá condones para el alma o para el corazón?, ¿qué ha quedado de las virtudes de la virginidad, la castidad, la templanza, la prudencia o la responsabilidad de nuestros actos?, ¿qué ha quedado del amor verdadero y de la ilusión por la luna de miel?, ¿qué significa el "noviazgo" en la actualidad?

Los jóvenes no somos animales, somos personas con cuerpo y espíritu unidos, tenemos la valentía para verdaderamente proteger nuestro corazón de la cultura hipersexualizada que tiene como objetivo destruirnos, porque cuando alguien mata la inocencia de los jóvenes, también los va matando poco a poco.

Amores
Premios, conciencia y amor en la vida

CURSOS & CONFERENCIAS

¿Quieres llevarnos a tu escuela o te interesan nuestras conferencias?
Contactanos

+52 (614) 157.31.51
amoresconferencias@gmail.com /amoresconferencias

amor
Amor-T amistad
calidad
Pasión x Amor
autenticidad
AmorEs
virtudes
FEMM
cultura
Cultura de la vida
verdad
coraje
MujerES
fraternidad
Educación integral
femenidad
caballeridad

¿Cómo prevenir y enfrentar problemas relacionados con la afectividad y sexualidad?

Marcela Palos García
Chihuahua, México

Las personas enfrentamos dificultades fuertes que combinadas con nuestra personalidad, debilidades y fortalezas, pueden ser fáciles o difíciles de superar. Algunas somos más sensibles, otras más depresivas, lo cierto es que al tener problemas, siendo joven, es común sentirse abrumada y querer evadirlos a toda costa puesto que somos inmaduras.

Los problemas más comunes entre las jóvenes tienen que ver con la afectividad y la sexualidad; el sentirse rechazadas por razones físicas o de personalidad, deponen en depresión, bulimia, anorexia, *sexting*, adicciones (sexo, drogas, alcoholismo, pornografía); hacer cosas indignantes con tal de ser aceptadas o caer en el extremo del suicidio para evadirse de la realidad. Lo mismo una sexualidad mal entendida que se reduce a burda genitalidad, olvidándose de que sexualidad es el hecho de ser hombre y de ser mujer en todos los aspectos fisiológicos, emocionales y psicológicos, creyendo erróneamente que con sexo se obtiene amor, cuando en realidad la relación sexual debe ser fruto del amor matrimonial para evitar consecuencias difíciles.

Tener relaciones no es juego, es entregarle lo mejor de tu cuerpo y de tu espíritu a un chico. Las consecuencias de una vida sexual activa fuera del matrimonio son tres: embarazos inesperados, enfermedades de transmisión sexual y depresión.

Si conoces a una chica que se equivocó y esta pasando por estas dificultades, puedes ayudarla:

1.- Permite que se desahogue, no la juzgues y ten empatía por su situación.

2.- Tranquilízala, hazle ver que si otras chicas han superado esa situación ella también podrá.

3.- Si la chica empezó una vida sexual activa, motívala a que no siga más y en cambio viva la castidad.

4.- Si la chica esta embarazada evita a toda costa que aborte, el aborto es el acto más violento contra una mujer y su hijo, puedes canalizarla a Vida y Familia A.C. www.vifac.org

5.- Haz oración por ella.

No permitamos que por evadir las consecuencias de nuestros actos vengan problemas terribles que terminen destruyéndonos.



¿Embarazada?

Si estás preocupada y crees que no hay una salida o no cuentas con la atención necesaria...

Nosotros podemos brindarte apoyo.



Capacitación Médicos Hogar Cuidados

Cel. (639) 111.14.40 Tel. 01 800 01.843.22



Soy un joven de 16 años que vive en un ambiente donde hay varias personas que ya no son vírgenes, incluso son sexualmente activos. A mi edad es difícil ser casto por lo que dicen los demás, porque quieres “experimentar”, pero sé que tendré una esposa y le quiero dar lo mejor de mí, ese regalo que guardaré para la persona indicada, no para cualquiera.

Eduardo, Chihuahua.

Antes de conocer al Señor cometí muchos errores sin pensar y sin ver las cosas hermosas que me tenía preparadas, conocí a un hombre mayor y pensé que era el hombre de mi vida pero no era así, mi corazón quedó muy herido y mi autoestima se bajó, creía que sin él no podía vivir, aguantó muchas cosas porque supuestamente me amaba. Después de creer que no iba a poder seguir viviendo conocí al Señor y Él me miró con ojos de ternura y misericordia. Muchas veces sentí culpa y no me sentía capaz de darle la cara a Dios, pero una vez después de que el Señor me sanó de muchas cosas llegó la hora de sanar mi sexualidad, puso en mi corazón el deseo de la virtud de la castidad, desde ese momento mi vida y mi corazón están de maravilla. Me di cuenta que mi cuerpo solamente debe ser de Dios y que vale la pena esperar por el hombre correcto hasta el matrimonio, el señor nos da otra oportunidad y nos ama así como somos. No quiero decir que este camino de castidad es fácil pero no es imposible, todo lo podemos en Dios que nos fortalece, debemos estar vigilantes y orantes. Dios los bendiga inmensamente.

Jennifer, Colombia.

La castidad se resume en felicidad. Claro, no es fácil viviendo en una sociedad como en la que vivimos ahora. Sólo puedo decirles que mi compañera en esta decisión ha sido la Virgen María mi madre, mi amiga, mi guardiana, consagré mi castidad y mi virginidad a ella hasta el matrimonio, ella es mi ejemplo de esa gracia, me ha dado la fuerza para lograrlo. He tenido tentaciones, pero se puede con los sacramentos estar cerca de Dios, me han dado la fuerza para hacerlo. Así que no tengas miedo, lucha que sí se puede ¡ánimo! tú eres dueño o dueña de tu cuerpo, eres templo del Espíritu Santo, tu cuerpo es el tesoro más preciado que tienes. No importa que digan o piensen tus amigos, tu pareja o inclusive tu familia, lucha por tu felicidad que está en guardarte y llevar una vida casta. Dios te ama, lucha y esfuérate, la oración será fuerza y tu clave para alcanzar la castidad. Tú puedes ser feliz también, no tengas miedo, aventúrate a vivir en castidad.

María, Guatemala.

¿Por qué decidí vivir en castidad? Porque castidad es sinónimo de libertad, de pureza en el alma y el corazón. No hay mejor manera de amarte a ti mismo y a tu prójimo que respetando su cuerpo y el tuyo. El amor es pureza, la castidad es amor. Porque mi cuerpo es el templo de Dios, si lo respeto, lo respeto a Él también. El amor casto engrandece al Señor. Amen.

Daniel, Chihuahua.

TESTIMONIOS

5 razones para evitar la PORNOGRAFÍA

A los jóvenes:



La pornografía es un mal creciente —el mundo tiene muchos—, pero este en particular es como un ácido que llega al cuerpo de manera silenciosa. Primero le carcome el exterior, las manos y los pies, luego la vista y el sentido del tacto. Pronto llega a la conciencia, poco a poco, con la conciencia cauterizada, el sujeto comienza a confundirse, no distingue entre lo bueno y lo malo, entre lo poco y lo mucho, pierde entonces el sentido del equilibrio. Luego cae derrotado ante una compulsión —adicción— que lo afecta a la hora de tomar decisiones, las más importantes de su vida: decidir cómo aprovechar el tiempo y con quién.

Ricardo Serrano Rangel
Aguascalientes, México

En 1972, ejecutaron por inyección letal a un asesino en serie llamado Ted Bundy. En una entrevista, Bundy dijo que provenía de una familia sin conflictos, sin abusos e incluso cristiana. Su problema no era un asunto de rencor o revancha con el mundo como lo ha sido para otros asesinos en serie.

Ante la pregunta sobre ¿cómo inició todo esto? La respuesta fue concreta: comenzó con unas revistas pornográficas, unas que vendían por mi barrio.

Los jóvenes, hoy más que nunca, estamos en un contexto que prácticamente nos quiere orillar a pensar en la sexualidad como un pasatiempo que parece no tener consecuencias de ningún tipo. Pero esto no es verdad, la pornografía destruye la capacidad de las personas para tomar decisiones, de cualquier tipo, entonces el joven se convierte en un esclavo de su padecimiento.

Uno de los ángulos más importantes para entender la sexualidad y la pornografía es reflexionar en lo que aporta el medio en el que uno se desarrolla: medios de comunicación que confunden el amor con las relaciones sexuales, la amistad con los “amigovios” y el noviazgo justo para ejercer la sexualidad prematrimonial.

Se está sexualizando la vida de las personas de una manera preocupante, pero ¿qué hacer? Te dejo algunas ideas que pueden ayudar.

1. Prioridades: Por más que insistan, hay que priorizar intereses. Tener un trabajo, hacer deporte, tener amigos o desarrollar la habilidad del arte son solo algunos de los temas que los jóvenes pueden tener en su agenda. Hay que tener prioridades y llevarlas a la agenda de manera tajante: *ed aspera ad astra*, dicen por ahí. El camino a las estrellas es largo y áspero, pero con el tiempo mantenerse en este camino tiene sus grandes recompensas.

2. Tener amigos buenos: Uno de los secretos para conocer personas (la gente piensa que para conocer personas del sexo opuesto es indispensable tener muchos novios o novias) es desarrollar la capacidad de tener relaciones amistosas de manera profunda. El secreto es conocerse a uno mismo en relación con otros y conocer a los otros en sus valores y estilos de vida.

3. Comunicarse: Como dicen los árbitros de fútbol, ante la duda, "*márcale*" Esto implica hablar con tus papás sobre los temas espinosos, ellos escuchan. Hablar con un buen amigo o con un profesor experto ayuda a tener la información correcta ante temas como la sexualidad o las adicciones. Nunca las fuentes en internet han sido fiables, menos si no se tiene una persona que nos asesore al respecto.

4. El minuto heroico: Cuando más me cuesta trabajo levantarme en las mañanas lo hago antes de que mi cerebro comience a aconsejarme y diga "*otros cinco minutos, por favor*". El minuto heroico es el inicio del desarrollo de hábitos, hay que educar al cuerpo en lo que conviene o en lo que no. Por ejemplo: la alimentación, enseñar a tu cuerpo a comer lo que más te conviene. Así es la mente, le das lo que le corresponde para estar saludable.

5. Tener un proyecto en mente: La mejor forma de encontrar objetivos saludables es tener proyectos en mente, las mentes ociosas por lo general buscan entre su ocio tentaciones como la pornografía. Escribe tus metas, sólo así se materializan los sueños.

¿Sabías que cuando consumes pornografía patrocinas la trata de personas?



Finalmente, la pornografía le hace cada vez más daño a los niños y jóvenes que la consumen, pero también a las personas que se prestan para ser tratadas como objetos por esos consumidores, no apoyemos a ese mercado que le roba la dignidad a las personas.

**Te recomiendo ser feliz, esa es una buena forma de empezar cada día.
Escríbeme: rserrano@up.edu.mx**

¿Qué onda con la homosexualidad?

Andrés Castañeda Rangel
Chihuahua, México

Era el verano de 2007, acababa de terminar el segundo semestre de preparatoria y allí estaba, en una esquina esperando a que llegara por mí. Tenía nervios y ansias hacia lo desconocido, pero también miedo al peligro, ese día vi claramente el sufrimiento que iba a enfrentar.

Llegó por mí y me abrió la puerta, yo pensaba: ¡Qué educado!

—¿Qué edad tienes?
—16 años—respondí.
—Eres muy joven.
—Sí, pero “maduré” muy rápido.
—Eres muy guapo, ¿sabes?

En ese momento firmé un contrato de dolor que duró varios años.

Soy Andrés, ahora tengo 23 años. Soy el segundo de tres hermanos, de un matrimonio que ha tenido sus luchas pero sigue de pie, juntos gracias a Dios. Mi AMS (atracción al mismo sexo) no fue notoria desde niño, sino en la adolescencia.

Mi primera herida fue antes de nacer. El primogénito nació varón, para el segundo mi papá esperaba una niña, pero ¡poom! Nací yo, otro varón. A mi papá se le rompió la ilusión de tener una niña y sin querer me hirió de dos formas:

1) Mientras me gestaba él me llamaba su “*princesa hermosa*”, lo que dejó en mí inconsciente una fuerte confusión.

2) Al nacer, sin darse cuenta mi papá me rechazó.

Cuando mi mamá notó este rechazo inconscientemente me sobreprotegió, llegué al grado de no identificarme con mi padre, sólo con ella.

Él siempre estaba trabajando, no tanto por necesidad sino por sus heridas, era solitario y distante, creció como niño de la calle pese a haber tenido padre y madre, no vieron por él. El amor que no recibió tampoco podía darlo.

Nunca tuvimos una conexión padre-hijo, menos al ver como peleaban él y mi mamá.

Ella, en su afán por educarnos bien, usaba los defectos de mi papá como ejemplo de lo que no debíamos imitar. Inconscientemente desarrollé una mala imagen de mi padre y de los demás hombres, sumé una herida más.

En la primaria, mis compañeros me hacían burla por tener ademanes y movimientos femeninos, inconscientes para mí, debido al apego que tenía con mi madre. En los deportes no me escogían, las bromas seguían. En cambio las niñas eran conmigo amables y protectoras.

En una ocasión dos niños tocaron mi trasero. Fue traumático, sabía que no estaba bien y aunque lo externé nadie me defendió, sólo me decían qué hacer, nunca me sentí protegido del daño que recibía.

Fui inseguro (aún lo soy), pasaba por crisis de ansiedad y miedo, me sentía frágil, desprotegido. Me volví solitario y vagaba por la escuela en la compañía de nadie.

En secundaria la cosa empeoró, mis compañeros eran más crueles, los tocamientos siguieron. Allí pasó algo que afectó mi vida: en clase unos compañeros me pasaron un libro de Julio Verne *"para verlo"*, cuando lo abrí era pornografía explícita. Mi mente se estrelló con algo que ni yo mismo sabía que era, ver a un hombre y a una mujer teniendo relaciones sexuales de una forma tan vulgar rompió mi inocencia. Apenas tenía 13 años y desde ese momento desarrollé un problema con la pornografía, contra la que sigo luchando. Nada cambiaba, sólo empeoraba. Los compañeros se burlaban de mí, los hombres jóvenes y los adultos también. Todo se acumuló, ante esta adversidad y los problemas mi única *"amiga fiel"* dispuesta a *"liberar mis dolores"* era la pornografía.

Al cumplir 16 años trabajé en un ciber café, el acceso a la pornografía y a los chats estaba más cerca. Con el daño de la pornografía, las heridas que venía cargando, mi falta de trabajo en mí mismo, mi nula fuerza de voluntad y sí, también por curiosidad, empecé a ver pornografía homosexual y a chatear con chicos en la misma situación.

Salí con mi primer chico, aunque al principio sentí muy bonito me convertí en esclavo. Yo pedía migajas de amor y él me pedía tener sexo. Por soledad, rechazo, falta de amor y claridad sobre mi dignidad, yo accedía a eso. Esperaba a que alguien me mostrara cariño y atención, siempre terminaba mezclado el sexo. Durante este tiempo tuve muchas relaciones *"formales"* y pasajeras también. Quien más me marcó fue un chavo 10 años mayor que yo, una relación nociva. Era el *"hombre perfecto"*: atento, guapo, de cuerpo atlético, blanco con ojos de color, adinerado y con experiencia en sexo. El hombre mundanamente *"perfecto"*, todo lo que tenía, pero su corazón era frío y distante. Me usaba para tener placer, yo para cubrir el lugar de mi papá y recibir atención. Ambos nos usábamos.

Cuando mi mamá se dio cuenta fue un *shock*, empezaron los problemas en casa, ya no tenía permisos para *"salir"* (obvio mentía para salir), exigía libertad sin aceptar consecuencias, buscaba irme de la casa para siempre. Presumía ser *"gay"* y esperaba que todos me aceptaran, si no lo hacían pues ¡qué intolerantes, retrogradas y faltos de apertura! Hasta que llegó un punto crucial que me abrió los ojos.



En un momento de mucho dolor me puse en oración, claramente escuché a Dios decirme: "Si sigues por ese camino, vas a tener consecuencias fatales". Mi reacción fue de enojo y coraje.

"¿Por qué cuando más te necesité no estabas, cuando me tocaron, se burlaron y me hirieron no me defendiste? ¿por qué cuando lloraba no me consolaste?, ¿y ahora vienes con que me voy a morir? Si me voy a morir mátame de una vez y acabamos con esto. Total ya me gané el infierno por ser homosexual", todo esto le grité desde adentro.

El me respondió: "Yo tengo cosas grandes para ti y quiero que vivas en mí, te amo porque eres mi hijo y he estado contigo siempre, he sufrido contigo y tengo una promesa para ti, no cortes el camino. Tú eres hombre, yo te nombré Andrés, que significa hombre". Recobré la paz y la esperanza. Dios me había mostrado su amor y misericordia cuando yo me quería morir, Él me devolvió la vida y empezamos a luchar juntos.

He aprendido muchas cosas. Entendí que soy un hombre como los demás, que ni siquiera soy homosexual, pues lo que siento no define quien soy: un hombre capaz de amar a mi prójimo de una forma tan casta y pura, capaz de confesarme y pedirle ayuda a Dios, apto para orar y platicar con Él. Dios me ama y yo a Él. Dejé las mentiras de lado, no soy gay ni homosexual, nada de eso me define. No soy quien la gente dice que soy, ni siquiera soy quien yo pienso ser, soy quien Dios dice que soy. Soy un príncipe, soy hijo del Rey, ese Rey amoroso que reina en mi vida. Soy un hijo de Dios como lo eres tú. Me han querido engañar como a ti, encasillándome como gay, limitándome y encadenándome a la muerte y al vicio, a la destrucción del placer desenfrenado y desordenado, una destrucción sutil y poderosa. Pero Dios quiere algo mejor, que viva, ame y respete a los demás, cuide mi cuerpo y busque mi santificación, viviendo para él y con mi prójimo, no seré esclavo del placer, pues sólo destruye y vacía el corazón acabando con tu vida y con la mía.

Llegué a *Courage* destrozado pero de pie. Fui trabajando con otras personas con AMS que también buscaban la castidad, tener una vida espiritual profunda y, en el amor de Dios, dar al prójimo lo mejor que somos y tenemos. Compartimos nuestras vivencias, así nos aseguramos que nadie tiene que enfrentar esto solo. Aquí he conocido más a Dios y su amor, he aprendido a confiar en Él y a entregarle mi vida. Porque "cuando débil soy, Él es fuerte en mí".

Dios te ama mi hermano, no estás solo.

Enamorarse=
Sensaciones + sentimientos=
pasajeros + volátiles
VS
En-amor-darse=
decisiones+compromisos+
renuncias + entregas=
Amor permanente

UNA SOLA VÍA

LA OPCION "V"

La Opción V

¡No estamos solos! Somos muchos los jóvenes que creemos que el Verdadero Amor existe, que nos espera y que es posible encontrarlo. ¿Cómo? Haciendo una Opción contracorriente, una Opción Valiente y decidida: Vivir la Virtud de la castidad. ¿Quieres unirte a nosotros?

¿QUIERES HACER LA OPCION V?

YouTube Twitter @LaOpcionV Facebook /LaOpcionV

ADICCIÓN

a las redes sociales

José Mario Alba Avilez
Aguascalientes, México



Alguna vez te has puesto a pensar cuántas son las horas que pasas frente a tu portátil o tu *smartphone* navegando en redes sociales o jugando videojuegos?

Si realmente haces el ejercicio te podrás dar cuenta de que en un año puedes llegar a pasar más tiempo en redes sociales que con tus amigos o familia. Esto, incluso, para usuarios estándar.

Vale pena que te preguntes: ¿realmente ha sido para mí una ganancia haber invertido este tiempo en algo que no me ha reportado alguna ganancia económica o de relaciones con quienes me rodean? Según Consuelo Hernández, editora de la revista digital salud180.com, puedes detectar si eres adicto a la tecnología si presentas los siguientes signos:

1. Poner como actividad prioritaria la utilización del objeto, pasando a segundo lugar las relaciones familiares, los estudios, el trabajo o los amigos.
2. Eliminar las relaciones sociales por completo, ya que ésta es una actividad individual a la que se dedica mucho tiempo del día.
3. Utilizar el celular para realizar todas las gestiones posibles, el contacto personal queda reducido al mínimo.
4. Aún estando con amigos seguir usando el celular. O bien, ir a todos los sitios con éste: a la comida, al baño, durante las clases...
5. Mentir a su familia, faltar al trabajo o al colegio. En otras palabras convertirse en esclavo de la tecnología, sin libertad de decisión ni control sobre uno mismo.

Como podrás ver, esto puede llegar a convertirse en un problema para ti y para tu familia. La mejor solución es la prevención que se consigue al estar informados sobre los problemas que puede generar el abuso de las nuevas tecnologías.

Una vez inmersos en una adicción grave es aconsejable la ayuda de un especialista que aporte las estrategias necesarias para llegar a soluciones.



**Y tú
¿eres adicto a la
tecnología?**

¿Qué hacer y qué no en una cita?

Javier Soto Reyes
Aguascalientes, México

En días pasados hablaba con mi amigo Juan sobre *"El buen caballero"*, un libro que le regalaron a mi papá cuando tenía a penas 12 años, en él vienen todas las cortesías que se deben tener con una señorita, en especial cuando se le quiere conquistar. Recordemos ahora a las feministas radicales, que hasta les molesta que las traten con amabilidad, yo me pregunto ¿actuar caballerosamente de verdad es un intento de dominación? En el fondo no lo creo, es por eso que les dejo un par de recomendaciones de qué hacer y qué no hacer cuando invitan una muchacha a salir.

1.- La primera impresión cuenta: Si quieres ver en ella un prospecto de novia piensa que tú también debes causar una buena imagen, ir limpio y aseado es un buen inicio.

2.- El lugar de la cita: La idea es conocerla, saber sobre sus gustos y su familia, entre otras cosas. ¿Cómo lograr esto? Platicando, platicando y platicando un poco más. Llévala a un lugar donde puedan conversar, invítala al parque o a pasear por el centro, vayan a lugares donde puedan realmente escucharse.

3.- ¿Has pensado cómo te gustaría que trataran a tu hermana, tu prima o tu mejor amiga en una cita? Haz lo mismo tú, ábrele la puerta, acércale la silla, no acapares la plática y, lo más importante, sé cortés.

4.- No quieras aparentar lo que no eres: ¿Has oído la frase *"lo más importante es lo que se lleva dentro"*? No quieras impresionarla gastando mucho o regalándole cosas, parecerá que eres superficial, que lo que buscas es comprarla. Una simple flor es un gran detalle en el que no tendrás que gastar mucho.

5.- Paga tú: Si la invitas a comer, ir por un helado o cualquier otra cosa intenta encargarte de la cuenta, esto le hará saber que no eres egoísta y que le importas tanto que ahorraste y preferiste gastarlo en ella que en ti mismo.

Espero que te hayan servido estos consejos
¿Qué otros se te ocurren?

El deporte y sus diferentes variantes



Hugo Armando Palos García
Chihuahua, México

En distintas publicaciones de todo tipo se habla del ejercicio como un medio para llevar una vida mejor, esa es precisamente la intención de este artículo, ya que considero que el tema puede tener distintos enfoques que finalmente convergen hacia escenarios distintos pero con resultados positivos en cada uno de ellos.

El primero considera el deporte como una terapia para aliviar el estrés (la enfermedad del siglo XXI), esto porque uno libera toxinas y despeja la mente, es lo que podríamos considerar comúnmente como *"descargarse"*.

Otro punto importante, más en nuestro país, es que ayuda a combatir ese gran problema que como nación tenemos: sobrepeso. Todos los días mueren personas a causa de problemas cardiovasculares o diabetes, generados en gran medida por dicho problema, así que visto desde esa perspectiva la activación física es crucial para no padecer desde la juventud este tipo de enfermedades así como para poder tener una vejez mucho más sana.

Algo que generalmente no se menciona tiene que ver con una fuerte correlación entre el deporte y la productividad, bien dice por ahí en un dicho muy conocido: *"mente sana en cuerpo sano"*. Esto ya que el ejercicio es como un droga, las personas que acostumbran hacer deporte en su tiempo libre tienen el cerebro enfocado en lugar de estar distraído con pasatiempos inútiles, porque como también dicen: *"la ociosidad es la madre de todos los males"*. En mi perspectiva, si toda la población realizara alguna actividad deportiva seguramente bajarían muchísimo los índices de problemas sociales, como la delincuencia.

El último punto que me gustaría mencionar no considera el deporte como una actividad de tiempo libre, sino como una ocupación. Es cierto que muy pocos son los elegidos para llevar una vida así, pero la realidad de las cosas es que hay muchos apoyos como becas universitarias, incentivos económicos, viajes de orden competitivo, entre otros, que enriquecen la vida y la formación no sólo de un atleta sino de una persona.

Así que si eres un joven o una jovencita que no sabe qué hacer en sus ratos libres te invito a que pruebes la terapia del ejercicio, independientemente de los planes que tengas para tu vida, estoy seguro que será un gran aliado en el camino hacia tus objetivos personales.





Antes de escribir, estuve horas pensando que decir para agradar a los demás, investigué en revistas de moda sobre que sería atractivo para ti, en la búsqueda me cayó el veinte de que estaba haciendo lo contrario a lo que pretende esta revista.



A veces actuamos en automático o para dar gusto a los demás. ¿Cuántas cosas has hecho o dicho para evitar la carrilla de familia o amigos? ¿Alguna vez has dejado de hacer algo por el "qué dirán"? Te confieso que yo sí,afortunadamente cada vez menos, ahora prefiero hacer conciencia de lo que hago y de lo que no aunque me guste; el costo por el placer inmediato es mucho sufrimiento en el futuro.

Por ejemplo, fumar me causa placer y relajación hoy, pero ¿me hará feliz a mí y a los que amo en 10 ó 20 años? Tener relaciones con una chava se siente bien, pero ¿me conviene todo lo que pasa después? ¿Puedo causarle daño a ella en su cuerpo o en su corazón? ¿Me puede afectar, cambiar mi humor o comportamiento? ¿Puede limitarme para amar a alguien en el futuro? Estas y otras preguntas serán respondidas en las siguientes páginas.

Existe información confiable para tomar decisiones con base a la realidad, y elegir no solo lo que queremos por un rato, si no lo que deseamos para siempre, lo que es mejor para nosotros a mediano y largo plazo.

Te invito a que seas tú, para eso necesitas saber ¿quién eres? ¿Qué quieres y que no? ¿Quién quieres ser y cómo llegar a serlo? Si deseas responder correctamente a lo anterior necesitas: información correcta e invertir tiempo para reflexionar. Ya sabes cómo hacerlo, lo hagas o no, es tu decisión.

P.D. 1 Si te decides por hacer lo que te genere mayor bien no te puedo garantizar que te vaya bien en la vida, pero sí que tendrás pleno control de tu felicidad.

P.D. 2 No será fácil, pero los finales felices en la vida real, son para l@s valientes.

Enrique Valenzuela López

Director Ejecutivo FECHAC
Presidente Club Activo 20-30
Delicias



01 + El deporte y sus diferentes variantes



02 + ¿Qué hacer y qué no en una cita?



03 + Adicción a las redes sociales



04 + ¿Qué onda con la homosexualidad?



07 + 5 razones para evitar la pornografía



09 + Testimonios

Proyecto apoyado por la Fundación del Empresariado Chihuahuense A.C. - FECHAC - Consejo Local Delicias



Dirección editorial





amor & sexo Inc



autoestima
virudes pasión honor
respeto autodominio
castidad valentía verdad
responsabilidad amistad coraje
caballerosidad